



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАЙМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Рук. ШМО
 /Пачежирцева С.Б./
Протокол №1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР
 /Сапожникова Н.А..
Протокол МС от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 /Тараканова Л.П./
31.08.2023



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Спортивная секция «ОФП»
для 4 «В» класса основного начального
общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Дементьева Н.В.
учитель начальных классов

с. Новая Заимка, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 «373»);
3. Письма Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности реализации дополнительных общеобразовательных программ»
4. Письма Минобрнауки РФ от 12.05.11 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования» (основная общеобразовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность)
5. СанПиН, 2.4.2. 2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010) раздел 2.9
6. Основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская СОШ»;
7. Авторской программы В.И. Лях, А.А.Зданевич . Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2023-2024 учебный год;
8. Положения о рабочей программе МАОУ «Новозаимская СОШ».

Цели и задачи

Основными **целями курса** «Общая физическая подготовка» для 3 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются:

развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика в процессе многолетнего тренировочного цикла.

Соответственно, **задачами данного курса** являются:

1. вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
2. обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
3. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.
4. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
5. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
6. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.
7. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
8. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
9. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена в качестве курса по выбору спортивно-оздоровительного направления для учащихся 4 классов.

Возраст учащихся 10 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа реализуется 4 модулями. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

1. понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
3. желание включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4. положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
5. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
6. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

У обучающегося продолжится формирование:

1. желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего языка и общих интересов
2. способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

Метапредметные результаты:

Познавательные

Обучающиеся научатся:

1. использовать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
3. выполнять соревновательные упражнения;
4. выполнять элементы спортивных игр;
5. измерять длину и массу тела, показатели физических качеств
6. выполнять различные виды ходьбы и бега;
7. определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
8. организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
11. выполнять танцевальные шаги;
12. играть в подвижные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями, подвижные игры, формы активного отдыха и досуга;
2. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

3. соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

1. продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
2. координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
3. ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
4. планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
5. самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
6. объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
7. осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх. *Обучающиеся получают возможность научиться:*
 1. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
 2. анализировать и объективно оценивать результаты выполнения заданий, искать возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

1. высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
2. задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
3. координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
4. договариваться и приходить к общему решению;
5. осознанно и произвольно строить сообщения используя терминологию о различных спортивных и подвижных играх. *Обучающиеся получают возможность научиться:*
 1. сотрудничеству со взрослыми и сверстниками, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 3. управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

1. играть в спортивные игры (по упрощённым правилам);
2. организовывать самостоятельные игры, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
4. оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
2. произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр

Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

1. проведение эстафет;
2. проведение игр;
3. показательные выступления.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками
 - побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила
 - общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных
 - игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках;
- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать– мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Развитие силовой подготовки.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие ритмичности, пластичности и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Страховка во время занятий.
2.	Развитие координационной системы	Анализ техники физических упражнений, направленных на развитие координационной системы, их освоение и выполнение по показу. Упражнения в равновесии, акробатические упражнения на развитие координационной системы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
3.	Подвижные игры	Терминология игры. Правила, проведение и организация подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игр. Подготовка места занятий.

4.	Развитие выносливости и	Основы выполнения гимнастических упражнений на развитие выносливости. Страховка во время занятий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
5.	Эстафеты, показательные выступления	Соревнования по подвижным играм и личное первенство по гимнастике, упражнениям и по уровню физической подготовленности. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Количество часов: 34; в неделю 1 час

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Дат	
								план	
Знания о физической культуре-1 ч									
1	История развития физической культуры в России.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	https://resh.ebdu.ru/subject/lesson/3593/start/194606/	предварительный	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		
Способы самостоятельной деятельности -1 ч									
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела,	https://resh.ebdu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		

			разными видами информации.	показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.					
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

Оздоровительная физическая культура - 1 ч.

3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	текущий	http://infoourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		
---	---	---	---	---	---	---------	--	--	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 5 ч

4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий			
---	--	---	--	--	---	---------	--	--	--

5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/		
---	--	---	--	---	---	---------	---	--	--

6	Беговые упражнения.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	текущий	http://infoourok.ru/		
---	---------------------	---	---	---	--	---------	---	--	--

			жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета»,					
7	Беговые упражнения.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Технические действия при беге по легкой атлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный	http://multiurok.ru		
8	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий			
Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) -2 ч									
9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/		

	общефизической подготовки.		регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	«Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи».			http://uchi.ru http://multiurok.ru	
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий		

Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч

11	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	этапный	http://infourok.ru http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	
----	------------------------------	---	--	--	---	---------	--	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики – 6 ч

12	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	
13	Акробатические комбинации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	текущий		

			исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробы».						
14	Опорный прыжок.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка»	https://resh.e du.ru/subject /lesson/4627/ start/224792/	текущи й				
15	Опорный прыжок.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Падающая палка»	https://resh.e du.ru/subject /lesson/4627/ start/224792/	операти вный				
16	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Владение разными видами информации. Обогащен ие двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Игра «Третий лишний»	https://resh.e du.ru/subject /lesson/6220/ start/195509/	текущи й	http://inf ourok.ru /			
17	Танцевальные упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу»		текущи й				
Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч										
18	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению	https://resh.e du.ru/subject /lesson/4628/ start/195390/	этапны й				

			результатам самоконтроля.	нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»					
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч									
19	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности и посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	оперативный			
Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 1 ч									
20	Технические действия игры баскетбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/		

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка – 6 ч

21	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	
22	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	текущий		
23	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	текущий		
24	Передвижения на лыжах.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Встречная эстафета. Игра «Азбука»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	текущий		

			задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности					
25	Передвижения на лыжах.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	оперативный		
26	Передвижения на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск с поворотом переступанием на внешнюю лыжню. Игра «Салки», «Аист», «Зайчик»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	текущий		

Способы самостоятельной деятельности - 1 ч

27	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	
----	---	---	---	---	---	---------	---	--

Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 2 ч

28	Технические действия игры волейбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	
----	-------------------------------------	---	--	---	---	---------	---	--

			индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний»				
29	Технические действия игры волейбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	текущий		

Оздоровительная физическая культура - 1 ч

30	Закаливание организма	1	Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	
----	-----------------------	---	--	---	---	---------	---	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 3 ч

31	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	
----	--	---	--	--	---	-------------	---	--

				Многоскоки. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.				
32	Беговые упражнения.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Хвостики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий		
33	Метание малого мяча на дальность.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	оперативный		

Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 1ч

34	Технические действия игры футбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	
----	-----------------------------------	---	--	---	---	---------	---	--

Методическое и материально-техническое обеспечение программы.

1. Пособие «Гимнастика и подвижные игры» в начальной школе. Автор Патрикеев А.Ю. М:Феникс,2016.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2018.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.:Новая школа, 2014
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2016.
5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.